اسرار النساء بين التهويل والتقليل

إعداد
شريف عبدالكريم

الاضطرابات الجنسية

يعتمد الأداء الجنسي الملائم لدى الرجال والنساء على:

١. الاستعداد العقلي المتوقع (الدافع الجنسي أو حالة الرغبة(desire

٢. تنبه واستيقاظ الأوعية الدموية (الانتصاب عند الرجل erection والاحتقان والتزليق عند الأنثى)

٣- رعشة أو هزة التهيج الجنسي أو رعشة الجماع orgasm

يشتمل الشعور برعشة الجماع عند الذكور على الابتعاث أو الإنطلاق الذي يتبع بالقذف أو التدفق الابتعاث يؤدي إلى الشعور بحتمية القذف الذي يحدث بسبب تقلصات البروستات والحويصلين المنويين والإحليل. أما رعشة الجماع عند الأنثى فتترافق بتقلصات (لا تشعر بها المرأة دائما) في العضلات التي تبطن جدار الثلث الخارجي من المهبل. يحدث عادة في كلا الجنسين توتر عضلي شامل وتقلص في العجان ودفع لا إرادي في منطقة الحوض بمعدل مرة كل أقل من ثانية تقريبا. يتبع رعشة الجماع ما يسمى بالانحلال أو الانصراف ، وهو الشعور العام بالارتخاء العضلي والسعادة

خلال هذه المرحلة لا يستطيع الذكور الحصول على انتصاب جديد ورعشة جماع ، وذلك لفترة زمنية تختلف من شخص إلى آخر ومن عمر إلى آخر ، في حين تستطيع الإناث الاستجابة للتنبيه من جديد مباشرة تقريبا

تتأثر حلقة الاستجابة الجنسية هذه بتوازن دقيق بين أجزاء الجهاز العصبي المختلفة. فيتم التحكم بالاحتقان بواسطة جزء من أجزاء الجهاز العصبي ويتم التحكم بالقذف بواسطة جزء آخر. أما الانبعاث فيتم بواسطة تحكم متوازن للجزئين معا

ومن السهل تأثر هذه الاستجابات الانعكاسية بواسطة اضطرابات هرمونية أو عصبية أو وعائية. فبإمكان بعض الأدوية (مثل حاصرات الفا وبيتا الأدرينالية-alpha & beta adrenergic blocking agnets) أن تؤدي إلى اضطراب في التزامن بين الانبعاث والقذف وتقلص العجان الذي يحدث أثناء الرعشة الجنسية

ويذكر في الطبعة الثالثة المعدلة لمرجع رابطة أطباء النفس الأمريكية للتشخيص بأن تثبيط حلقة الاستجابة الجنسية ربما يحدث في مرحلة أو أكثر من من مراحل حلقة الاستجابة الجنسية ، إلا أن تثبيط مرحلة الإنحلال أو الإنصراف يندر أن يكون هاما

. وبصفة عامة فإنه بالإمكان اضطراب كلا من البعد الشخصي) للرغبة والتنبه والاستيقاظ والرضى) ، والبعد الموضوعي المدرك بالحواس (للأداء والاحتقان الوعائي والرعشة) ، إلا أنه من الممكن أحيانا اضطراب أي من هذه العناصر منفردا .

قد تكون الاضطرابات أولية أي تبقى مدى الحياة ولا يتسطيع المصاب الوصول إلى أداء جنسي فعال في أي حالة بسبب صراع نفسي داخلي. أو تكون الاضطرابات ثانوية (بسبب ما) بعد أن كان هناك أداء وظيفي طبيعي. وفي هذه الحالة تكون الاضطرابات إما معممة أو تقتصر على موقع أو حالة معينة أو على شركاء معينين. وتكون درجة الاضطراب أو تكراره إما كاملة أو جزئية. يعاني معظم المرضى من القلق ، الشعور بالذنب ، الخجل والحياء ، ويصاب الكثير منهم بأعراض جسدية

قد تكون أسباب خلل الوظيفة الجنسية سواء الأولية أو الثانوية متماثلة. ودائما يكون هناك ضعف في وسائل الاتصال (سواء بالمخاطبة أو التلميح). وتشتمل العوامل النفسية المسببة على:

- الغضب من الشريك
- الخوف من الأعضاء التناسلية للشريك
- انعدام الخصوصية أو الخوف من العلافات الغير شرعية
- الخوف من فقدان السيطرة على النفس
- الخوف من الاعتماد والتبعية
- الخوف من الحمل
- الشعور بالذنب بعد تجربة سارة
- الاكتئاب
- القلق الناجم عن الخلافات الزوجية
- الأوضاع المعيشية الصعبة
- التقدم بالعمر
- الجهل الجنسي (مثلا تكرار الجماع ومدته ، الجماع الفموي ، طرق ممارسة الجماع)
- الخرافات الجنسية (مثلا الاعتقاد بوجود آثار ضارة للاستمناء ، استئصال الرحم أو سن الإياس)

وأسباب اضطرابات الوظيفة الجنسية بسبب القلق تشمل:

- الخوف من الفشل في العملية
- الالحاح على حسن الأداء

- الانشغال بمراقبة الاستجابات الجسدية للشريك
- الرغبة المفرطة بإرضاء الشريك
- تجنب الجنس والتحدث عن الشؤون الجنسية

هذه العوامل تساعد على زيادة الاضطراب في الأداء والرضى ومن ثم المزيد من التجنب للنشاط الجنسي، وبوجود خلل في وسائل الاتصال (سواء بالمخاطبة أو التلميح) يتم الدخول في دائرة اختلال

والعوامل المثبطة الأخرى تشمل:

- الجهل بالأعضاء التناسلية ووظيفتها (نتيجة عن القلق ، الخجل أو الشعور بالذنب)
- حوادث الطفولة والمراهقة المؤذية (سفاح المحارم أو الاغتصاب)
- الشعور بعدم الكفاية
- المعتقدات الدينية
- التواضع الشديد
- الكره المتزمت للجنس

والعوامل الشخصية والظرفية تشمل الخلافات الزوجية والضجر من العلاقة وربما تعزى للمكان ، الزمان أو الشريك .

الاحتلام عند الفتيات

الاحتلام هو عبارة عن حلم جنسي ، وهـذه الظـاهرة تحـدث بـين مجتمـع الفتيـان أكـثر مـن الفتيات وهي بمثابة تفريغ لرغبة جنسية مكبوتة أثناء النوم من خلال الحلم ، ودليل حدوثها عند الفتى حدوث إنزال للمني اثناء النوم ، أما الفتـاة فتـؤدي إلى زيـادة الافـرازات المهبليـة المصاحبة للإثارة الجنسية ، ويدل على ذلك ملاحظتها لوجود آثار لهذه الإفرازات على الملابس الداخلية في الصباح.

وليس هناك اضرار من احتلام الفتاة ، ولا تأثير له مطلقآ على سلامة غشـاء البكـارة ، وكـل مـا ينبغي فعله هو غسل الفرج من الافرازات لإزالة الجنابة واستبدال الملابس الداخلية للطهـارة والوقاية من حدوث الالتهابات المهبلية.

لكن من ناحية أخرى قد يسبب الاحتلام صداع أو خمول أو اكتئاب في الصباح ، والحقيقة أن هذه المتاعب يكون مبعثها عادة نفسيآ لا عضويآ للإحساس بإرتكاب ذنب أو فعل قبيح .

وتجنبآ لهذه المشاكل فإننا ننصح بتجنب التعرض لأي مؤثرات جنسـية خـلال اليـوم والالتـزام بالعفة والسلوك القويم .

١٠ طرق لتقوية خصوبة المرأةخصوبة المرأة وحدها لا تكفى لحدوث الحمل وهو ما تؤكـده الأبحاث الطبية الحديثة حيث تلعب العوامل النفسية و الفسيولوجية دوراً رئيسياً فى حدوث الحمل لذلك يقدم لك الأطباء ١٠ طرق لتقوية خصوبتك وهى كالتالى:

راقبى وزنك:

لاشك أن تناسب الوزن مع الطول يساعد على سلامة الخصوبة حيث يـؤدى الـوزن الزائـد إلى تراكم الدهن حول الرحم الأمر الذى ينتج عنه صعوبة التبويض ... كما أن نقصان الـوزن عـن الطبيعى يؤثر على كمية افرازات الهرمونات اللازمة لحدوث الحمل ومـن ثـم تتضـاءل فـرص الحمل.

ولـكى تحصـلى عـلى الـوزن المناسـب ينصـح أخصـائى أمـراض النسـاء و الـولادة الأمـريكى د. كريستوفر وليم كل امرأة بضرورة ممارسة رياضة المشى- يومياً فهـى تسـاعد عـلى الاحتفـاظ بالوزن المناسب كما أنها تقوى الخصوبة.

الغذاء الصحي

عادة ما يؤثر الغذاء على خصوبة المرأة فهى تحتاج لتناول وجبة غنية بفيتامين ج ، الحديد ، الزنك ، و البروتين حيث تؤثر هذه المعادن على حدوث التبويض لدى المرأة لذلك ينصح د.وليم كل امرأة ترغب فى تقوية خصوبتها بتناول مالتى فيتامين والاكثار من تناول اللحوم والأسماك ، البيض ، و الخضروات ، وبالنسبة للأشخاص النباتيين يمكنهم تعويض نقص حامض الأمونيا الموجود باللحوم بتناول الأغذية الغنية بالبروتين كالأرز و التوفو.

التدخين

لا يقتصر تأثير النيكوتين على تدمير بويضات المرأة فحسب بل يؤدى أيضاً إلى زيادة عمر الرحم بحيث تعمل وظائف الرحم لدى المرأة المدخنة البالغه ٣٥ عامل كعمل وظائف الرحم لدى امرأة تبلغ ٤٢ عاما مما يؤدى لضعف خصوبتها.ابتعدى عن التوتر

لا شك أن التوتر والقلق ينتج عنهما تدمير الخصوبة لدى المرأة وهو ما كشفت عنه دراسة ألمانية أجريت على ٣٩٣ امرأة يرغبن فى الحمل حيث ثبت أن عدم حدوث الحمل لديهن يرجع إلى معاناتهن من مشاعر الأحباط مما يؤدى إلى حدوث تغيرات هرمونية تؤثر على الخصوبة.القهوة و الشاي

فهناك علاقة وثيقة بين الاكثار من المشروبات الغنية بالكافيين و الخصوبة حيث تؤثر على عملية التبويض لدى المرأة مما يتسبب فى ضعف الخصوبة ، وجدير بالذكر أن تناول كوب من الشاى و القهوة يومياً لا يؤثر إطلاقاً على الخصوبة.

لا توجد مواعيد

يقوم بعض الأزواج بتحديد موعد أسبوعى لممارسة العلاقة الحميمة ورغم أن ذلك يساعد المرأة على افراز هرمون الاستروجين إلا أنه يؤثر على درجة خصوبتها ومن ثم ينصح بممارسة العلاقة الجنسية كل بضعة أيام خلال الشهر الواحد فى حالة الرغبة فى حدوث الحمل.

الأمراض التناسلية

كثيراُ ما تصاب النساء ببعض الالتهابات المهبلية وبعض أنواع الميكروبات والتى تنتقل عبر دوات المياه وحمامات السباحة وعادة ما تؤثر هذه الأمراض على خصوبة المرأة لذلك ينصح باللجوء إلى اخصائى لتحديد العلاج المناسب. وجدير بالذكر أن أعراض هذه الميكروبات تظهر فى شكل حرقان وحكة جلدية يصاحبها شعور بالألم عند ممارسة الجنس.

حبوب منع الحمل

كثيراً ما يؤدى تناول حبوب منع الحمل فى بداية الزواج إلى حدوث اضطرابات فى الاخصاب عادة ما يزول أثره بعد شهر من تاريخ التوقف عن تناول الحبوب إلا أن الأمر يختلف لدى بعض النساء عند مواظبتهن على تناول أقراص منع الحمل لذلك يجب استشارة الأخصائى قبل اللجوء إلى أى من موانع الحمل حتى لا تؤثر على الخصوبة فيما بعد.

صحة زوجك

عادة ما تتأثر خصوبة الرجل مثلما تتأثر خصوبة المرأة ببعض العوامل منها التدخين ، الخمور، الرجيم الغذائى الخاطيء لذا يجب أن يتجنب زوجك هذه الأشياء حيث تؤثر على سلامة الحيوانات المنوية.

اسباب البرود الجنسي عند الزوجة من الناحية الطبية

أولا: تشنج المهبل:

هو عبارة عن تقلص العضلات المحيطة بالثلث السفلي للمهبل بشكل دائم أو متكرر عندما تتم محاولة الإدخال في المهبل، سواء بعضو الزوج أو الإصبع أو الفحص النسائي بالمنظار خاصة. معظم النساء اللاتي يعانين من تشنج المهبل تكون لديهن الرغبة الجنسية طبيعية، ويصلن إلى الرعشة لكن دون جماع، وقد يكون تشنج المهبل بدئيا وذلك في النساء اللاتي لا يسمحن بالإدخال من البداية، أو ثانويا ناجما عن عسرة في الجماع.

أسبابه:

١- تجربة جنسية مؤلمة كاغتصاب مثلا.
٢- فحص حوضي مؤلم.
٣- محاولة إدخال أولى مؤلمة.
٤- قد يكون السبب مفهوم ديني تطهري.
٥- مفاهيم جنسية خاطئة عن تشريح أعضاء التناسل.
٦- هناك أسباب صحية كالإندومتريوز (بطانة الرحم الهاجرة)، أو داء الحوض الالتهابي، أو انسداد غشاء البكارة الكلي، أو ضيق المهبل الخلقي.

ثانيا: عسرة الجماع:

هي الألم الذي يحدث قبل الجماع أو أثناءه أو بعده مع غياب تشنج المهبل وأسبابه:
١- التهابات نسائية أو فرط الحساسية.
٢- قساوة غشاء بكارة.
٣- تندب مكان الخياطة بعد الولادة.
٤- تشوهات خلقية في المهبل.
٥- عدم كفاية المداعبة لجعل الغدد في المهبل تقوم بعملها الإفرازي المزلق.
٦- ضمور المهبل الناجم عن نقص الأستروجين.
٧- الداء الحوضي الالتهابي والإندومتريوز والارتخاء الحوضي أو ما يعرف بهبوط جدران المهبل، ويحصل غالبا مع تكرر الولادات.

العوامل النفسية لعسرة الجماع:

١- العوامل التربوية: والنظر إلى الجنس كنوع من الذنب نتيجة لتربية خاطئة.
٢- العوامل الراضة للنفسية: اغتصاب أو تحرش جنسي سابق.
٣- عامل الرضا والغضب من الزوج.

العوامل المؤثرة على الرغبة الجنسية لدى المرأة:

أولا: العمر:

تقل الرغبة الجنسية وعدد مرات الجماع مع تقدم عمر المرأة، وخاصة عند بلوغها سن اليأس الذي يتراوح بين ٤٥ و٥٥ سنة، لكن لا يعني هذا أن المرأة تفقد اهتمامها بالجنس، بل إنها تستمر راغبة فيه لكنها تحتاج في تلك السن للحب والرفقة أكثر من حاجتها لمجرد المتعة. كذلك فإن حدوث بعض التغيرات التشريحية بعد سن اليأس يجعلها تعاني من صعوبة في الجماع بـ سبب تضيق المهبل ونقص إفرازاته الملينة لعملية الجماع بسبب غياب هرمون الأستروجين وهو الهرمون الأنثوي الذي أصبح من الممكن تعويضه موضعيا على شكل كريم أو عن طريق تعويضه دوريا بشكل شهري.

ثانيا: الأمراض:

بعض الأمراض تقلل من الرغبة الجنسية:
١- بعض الأمراض الحادة كاحتشاء العضلة القلبية.
٢- بعض الأمراض المزمنة كمرض الكلية أو التهاب المفاصل.
٣- بعض الأمراض العصبية كالتصلب العديد.
٤- الأمراض الاستقلابية كالسكري ونقص نشاط الغدة الدرقية.
٥- العقم قد يؤثر على نفسية المرأة لشعورها بالإحباط واليأس وكونها غير مرغوبة.
٦- العمليات الجراحية في الجهاز التناسلي كاستئصال الرحم.
٧- الأمراض السرطانية في الثدي أو في الأعضاء التناسلية سواء وجودها أو علاجها.

ثالثا: الأدوية:

كأدوية الضغط والمدرات البولية، والأدوية النفسية بما فيها مضادات القلق والاكتئاب والمخدرات، وأخيرا الحبوب المانعة للحمل.

العوامل النفسية التي تقلل الشهوة الجنسية لدى المرأة:

١- المعتقدات الدينية الخاطئة، وأن الجنس شيء دنس يجب التطهر منه أو ما يسمى بعقدة الذنب من الجنس.
٢- الكبت النفسي في الطفولة، حيث تمنع الطفلة من التعبير عن أبسط رغباتها فتكبر وهي غير قادرة عن التعبير عن نفسها.
٣- الخوف من الحمل أو الأمراض المنتقلة بالجنس.
٤- وجود ميول سحاقية سابقة للزواج.
٥- وجود تجربة جنسية مصحوبة بالخوف والرهبة كاغتصاب أو اعتداء جنسي.
٦- وجود صعوبة في الجماع أو عدم الوصول إلى الذروة.
٧- بعض النساء يخفن من فقدان التحكم بالرغبة الجنسية فيضغطنها إلى الحد الأقصى.
٨- اختلاف المشاعر بين الزوجين من ناحية المحبة والحاجة، حيث يرغب طرف بالقرب دائما بينما يفضل الطرف الآخر وجود مسافة بعد أكبر.

وصفات لتقوية

المبايض والاخصاب عند المراة

قد يتاخر حملك بسبب ضعف المبا يض..وهنا ك انواع من الاغذية الطبيعه تؤ من لك قوة الاخصا ب
وتقوية الرحم والمبايض منها:زيت حبوب القمح_صفار البيض_الفول السوداني _وكل الاغذية التي تحتوي على فيتامين(ها-e
وهذه وصفه لتقوية المبايض والاخصاب:
٣ملاعق كبيره بابونج.
٣ ملاعق كبيره بذر الكتان.
٣ملاعق كبيره حلبه.
٣ملاعق كبيره رشاد.
الطريقة:تطحن المقادير السابقةجيدا ويؤخذ ملعقه متوسطه بعد الاكل ٣مرات يوميا

ايضا هذه وصفة اخرى

٣ملاعق كبيره رشاد.
٣ملاعق كبيره حلبه.
٣ملاعق كبيره حبه سوداء.
٥ملاعق كبيره بقدونس جاف والافضل استبداله ببذور الخس
الطريقة:تطحن جميع المقادير وياخذ منها ٣مرات يوميا ملعقه متوسطه

كيف نحدد الزوجين القادرين على الإنجاب (Fertile)، القليلي الخصوبة (،(Subfertile أو غير القادرين على الإنجاب (Infertile)؟

شكل عام فإن أيٍّ زوجين عمرهما في متوسط العشرينات ويمارسان الحياة الجنسية بشكل طبيعي لديهما فرصة ٤/١ للحمل في الشهر وكذلك بمعدّل ٩ من كل ١٠ أزواج سيتمكنان من الحمل خلال سنة. ويبقى العشر القليل غير القادر على الإنجاب.

أ- يجب الأخذ بعين الإعتبار أنه كلما كان عمر المتزوجين، وخصوصاً الزوجة، أكبر يجب الإسراع بإجراء الفحوصات اللازمة وخصوصاً إذا كانت هناك ظواهر مرضية تستدعي ذلك، مثل عدم انتظام الدورة أو ظهور الشعر في المناطق غير الطبيعية عند المرأة، تداخلات جراحية في منطقة أحشاء الحوض ربما أدت إلى التصاقات، مشكلة واضحة عند الرجل مثل الخصية الهاجرة Undescended Testicles وغير ذلك.

ب- تبدأ التحاليل عادة أولاً بتحليل السائل المنوي للرجل وقد يحتاج ذلك إلى تكراره أكثر من مرة، فحص ما بعد الجماع PCT، التأكد من حصول عملية الإباضة. وهذه لها طرق متعددة يحددها الطبيب المعالج. أشعة الرحم الملونة H.S.G. وإذا لم يحدد السبب من هذه التحاليل الأولية يلجأ الطبيب المعالج إ لى وسائل أكثر تعقيداً وفعاليةً مثل عملية التنظير Laparoscopy والتي تعتبر تشخيصية وعلاجية في آن واحد أغلب الأحيان.

ج- يجب التأكيد على الزوج والزوجة بالحضور دوماً معاً وباستمرار العلاج عند طبيب أخصائي واحد، لأن قلق بعض الأزواج قد يدفعهم إلى رؤية أكثر من طبيب في فترات قصيرة، وهذا يعرقل العلاج ولا يجدي إطلاقا.

٤- وأخيراً وليس آخراً ، فيجب على الرجل والمرأة تقبل الأمر الواقع، أي بمعنى آخر أنّ كثيراً من الرجال يحسون بالحرج النفسي والاجتماعي عندما يطلب منهم فحص السائل المنوي متصورين بأن ذلك يقلل من رجولتهم، وكذلك السيدات لأنهن يتصورن أن هذا يقلل من أنوثتهن. إن الوعي الصحي والثقافي يجب أن يتوفر لكي يتاح للطبيب المعالج إجراء الفحوصات اللازمة وإعطاء العلاج الصحيح للوصول إلى أفضل النتائج

فوائد ممارسة الجنس طبياً

١- كشفت الإختبارات العلمية إنه عندما تمارس المرأة الجنس ينتج جسـمهن كميـة مضـاعفة من هرمون الأستروجين و الذي يجعل شعرهن لماع براق و جلدهن ناعم.

٢- ممارسة الجنس بطريقة هادئة مسترخية يقلـل مـن نسـبة التعـرض إلى الأمـراض الجلديـة عموماً و الإلتهابات الجلدية و النمش خاصة. العرق المنتج في عملية الجـنس ينظـف فتحـات الغدد العرقية و يجعل الجلد لماعاً.

٣- عملية الجنس تحرق السعيرات الحرارية التي تجمعت مـن جـراء تنـاول عشـاء رومانسيـ على ضوء الشموع.

٤- الجنس هو اسلم رياضة من الممكن ممارسـتها. هـذه الرياضـة تمـدد و تضـبط عمـل كـل عضلة في الجسم تقريباً. إن ممارستها أكثر إمتاعاً من ممارسة سباحة ٢٠ شوطاً جيئة و ذهابـاً في البركـة بالإضـافة إلى ذلـك فأنـت لا تحتـاج الى حـذاء خـاص بهـذه الرياضـة كسـائر بقيـة التمارين.٥- الجنس علاج ناجع و فوري لحالات الإحباط البسيطة. تساعد عملية الجنس على إفراز الإندروفين في مجرى الدم و الذي يعمـل عـلى تغيـير مـزاج الشـخص إلى حالـة الشـعور بالنشاط والخفة و يترك الشخص بإحساس الرضاء و السعادة. ٦- كلما أكثرت من الجنس كلما قدم لك الجنس أكثر. الجنس المثار جنسياً يفرظ كميات أكبر من الكيمياويات الخاصة و التي تدعى فيرمونز أو (الفيرمونات). هذه الروائح و العطور الطبيعية تفعل فعلها بـالجنس الآخـر و تبقيه شبقاً مشتاقاً دائماً و أبداً .

٧- الجنس هو من اسلم انواع المخدرات في العـالم فهـو يتميـز بفعاليـة تفـوق الفـوليم (دواء منوم) بعشرة أضعاف.

٨- التقبيل كل يوم يبقيك بعيـداً عـن مثقـب دكتـور الأسـنان فالتقبيـب يسـاعد عـلى إسـالة اللعاب ليقوم هذا بدوره بتنظيف بقايا الطعام من بين الإسنان و يقلل من نسبة الأحماض في الفم و التي تسبب السوسة و تراكم طبقة الجير على الأسنان.

٩- و الجنس في الحقيقة يعالج آلام الرأس المبرحة. فجلسة و احدة من ممارسـة الحـب يقلـل من التوتر و الجهد و الذي يضيق شرايين الدم في المخ و تحدث آلام الرأس.

آلام الدورة الشهرية

عسر الطمث – ألم الحيض – تقلصات الحيض المؤلمة

وهي حالة شائعة فواحدة من كل سيدتين تعاني منها شهرياً ، وواحدة من كل أربع سيدات يصل ألمها إلى درجة التغيب عن العمل أو المدرسة

تقلصات الحيض في العادة تكون شيئآ طبيعيآ ولكن قد تكون في حالات قليلة من اعراض :

- داء فرط نمو بطانة الرحم
- زوائد لحمية
- اورام ليفية أو اصابات اخرى رحمية
- وسيلة تنظيم النسل داخل الرحم (لولب)
- الاجتياح الغدي لعضلات الرحم " Adenomyosis" وهي حالة تشابه داء " فرط نمو بطانة الرحم " وفيها تغزو الخلايا المبطنة للرحم جدار الرحم بكميات غير عادية وتسبب نزيفآ رحميآ وآلامآ شديدة
- تضيق عنق الرحم (اختناق في مجرى عنق الرحم)

في كل شهر عندما تنفك بطانة الرحم أثناء المحيض يتم انطلاق هرمونات تسمى " بروستاجلانديات " Prostaglandins التي تحفز عضلات الرحم لتنقبض وتلفظ (تقذف) هذه البطانة المفككة السائلة .

وعضلات الرحم هي نفسها التي تدفع الطفل المولود للخارج ساعة الولادة ، فلا بد أن تكون قوية لدرجة أن التقلصات تؤلم جدآ ، وتزداد مستويات البروستاجلاندين في حيض النساء اللاتي يعانين من آلام شديدة في الحيض عن الناء الاخريات .

علاج طبي :

للتخلص سريعآ من التقلصات غالبآ ما يصف لك طبيبك أدوية مثل :

- ادوية مضادة لعمل البروستاجلاندين مثل (ايبوبروفين)

يستعمل الدواء قبل الحيض بـ ٣ أو ٤ ايام ليمنع تكوين البروستاجلاندينات فلا تشعرين بآلام الحيض

- تعتبر اقراص منع الحمل نوعآ آخر من العلاج لأنها تمنع التبويض وتقلل من مستوى البروستاجلاندين

علاج منزلي :

أما العلاجات الطبيعية (غير الكيمائية) فقد تشمل :

- الكالسيوم : حبوب السمسم أو المكملات المكونة من مزيج من الكالسيوم مع المغنسيوم (٥٠٠ مجم كالسيوم مع ٢٥٠ مجم مغنسيوم)

- الاعشاب الطبيعية : شاي البابونج (اوراق الشيح) والزنجبيل واوراق التوت البري الاحمر والترجان (وله نكهة الليمون) والنعناع البري

- التمرينات البدنية : التي تقوي عضلات قاع الحوض قد تقلل من الام الحيض ، وجربي اليوجا وركوب الدراجات والرقص والسباحة والرياضات المختلفة

- الحرارة : جربي الحمام الساخن وزجاجات الماء الساخن أو حجرة البخار (السونا أشد من المطلوب)

- اللمس : التدليك أو العلاج بالضغط يصرف الالم ، جربي الضغط بقبضة اليد أو الاصابع على المنطقة السفلى (القطنية) من الظهر أو تدليك القدمين أو تدليك وضغط الكف فيما بين إصبعي السبابة والابهام.

للحفاظ على جمال الثدي

· الحفاظ على الوزن في الحدود الطبيعية لأن زيادة الوزن تسبب كبر الثديين ومن ثم تهدلهما وترهلهما(ترهل الثدي).

· ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وخاصة تلك التمارين التي تعمل على شد العضلات المحيطة بالثدي.

· استعمال حمالة الثديين المناسبة وذات المقاس الصحيح بالتأكد من مقاس محيط الصدر والثديين.

· فحص الثديين ذاتياً مرة كل شهر أو شهرين بعد الانتهاء من الدورة الشهرية لاكتشاف أي مشكلة فيهما مبكراً.

· مراجعة الطبيب عند الإحساس بأعراض في الثدي كالألم أو اكتشاف ورم أو إفرازات من حلمات الثدي لغير المرضعات سواء كانت كالحليب أو مختلطة بالدم.

الفرج ذو الرائحة الكريهة

أو التهاب الفرج اللاهوائي

أي أنه إلتهاب يصيب الفرج ويسبب رائحة كريهة له.

السؤال الذي يطرح نفسه: ماسبب هذه الرائحة الكريهة؟؟

الجواب: هذه الرائحة ناتجة عن إلتهاب بكتيري وهذا الإلتهاب ناتج عن خلل في توازن أنواع معينة للبكتيريا النافعة الموجودة أصلآ في المهبل.

سؤال قد يسأله البعض: ماهي هذه البكتيريا النافعة؟ وما المقصود بخلل في النمو البكتيري؟

الجواب: جميع النساء على وجه الأرض يملكن أنواع من البكتيريا النافعة في المهبل وهي تعيش بشكل مسالم ، ومن هذه الأنواع: (بكتيريا GARDENELLA وبكتيريا MOBILUNCUS)
لكن إذا زاد هذين النوعين عن تكاثرهما الطبيعي فهنا سيينتج إلتهاب الفرج اللاهوائي.**سؤال: الان وبعد أن تعرفنا قليلآ عن المرض، كيف لنا أن نعرف إذا كنا مصابين بهذه الحالة؟؟**الجواب: من الممكن جدآ تمييز هذه الرائحة الكريهة من الفرج في الحالتين التاليتين:

· بعد ممارسة الجماع.

· بعد الدورة الشهرية.

ويصاحب هذه الحالة عادة إفرازات تكون ذو حالة مائية وبلون رمادي.

السؤال قبل الأخير: هل لهذا المرض علاج؟الجواب: بالتأكيد والعلاج سهل جدآ وهو بإستعمال مضاد حيوي إسمه الميترونيدازول فقد ثبت أن هذا الدواء قضى على الإلتهاب عند اكثر من ٩٠% من النساء المصابات.

السؤال الأخير: هل يعتبر هذا المرض خطيراً؟الجواب: بالتأكيد فإذا لم يتم علاجه فإنه سيسبب ما يلي:

· ثبت طبياً أنه يضاعف من إحتمالات الولادة المبكرة.

· ثبت طبياً أنه يضاعف من خطر الإصابة بإلتهاب الحوض ما يـؤدي إلى إنتقـال العـدوى إلى قناتي فالوب.

أسباب جفاف المهبل وطرق العلاج

كثير من الزوجات يعانين من جفاف المهبل أثناء ممارسة العلاقة الزوجية.
والسر في ذلك هو:هرمون الأستروجين الأنثوي
فهذا الهرمون هو المسؤول عن زيادة الإفرازات المهلبية وتلطيف وترطيب المهبل.
أسباب نقص هذا الهرمون:
١-تقدم العمر.
٢-عدم الرغبة الجنسية أو عندما تكون الزوجة غير مستعدة نفسياً للجماع.
٣-نتيجة للمضاعفات الجانبية لبعض الأدوية مثل مضادات الهستامين التي تستخدم لعلاج الحساسية.
٤-إذا كانت الأم مرضعة.
٥-في حالة الجماع في الأيام التي تسبق الدورة الشهرية.
٦-عند عدم إطالة فترة المداعبة والإيلاج بسرعة.
٧-عند اصابة المهبل بالإلتهابات البكتيرية أو الفطرية.
٨-بعض أنواع حبوب الحمل.
٩-الإضطراب المزاجي والحالة النفسية السيئة
العلاج:
الفحص عند الطبيب واخذ عينة من الإفرازات المهبلية وفحصها بالمختبر لمعرفة نوع المسبب وعلى أثرها يعطى العلاج المناسب.

هل المرأة تقذف؟

أثناء المعاشرة الجنسية تنتج فى الجهاز التناسلى للمرأءة نوعين من الأفرازات .

أولاهـما أفـرازات المهبـل وتنـتج مـن غـدتى بـارثولين القـربين مـن فتحـة المهبـل وهذة الأفرازات لها عدة فوائد أهمهما

١- ترطيب الجدار الداخلى للمهبل لتخفيف الأحتكاك عند الأيلاج وتسهيل دخول العضو الذكرى
٢- وسط تسبح فية الحيوانات المنوية لتصل الى الرحم

ثانيا سائل ينتج من أثارة G Spot وتتدفق من خلال فتحة مخرج البول

تقع G Spot بين المهبل (فوق السطح العلوى للمهبل) و مجرى البول (أسفل السطح السفلى لمجرى البول)
فعند أثارة هذة البقعة ينتج سائل ويخرج من خلال مجرى البول لان البقعة ملاصقة لمجرى البول
هذا السائل شفاف غير لزج يتلاشى مع أحتكاك الأجسام ويختلف كمية من أمرأة الى أخرى فقد يلاحظ وقد لا يلاحظ كما تختلف قوة التدفق من مرأة الى أخرى.

سؤال:ما هو غشاء البكارة؟هو غشاء رقيق يبلغ سمكه حـوالي ٠,٥ إلى ١ ميليمـتر ويقـع عـلى عمق من ١ إلى ١,٥ سنتيمتر من إبتداء فتحة المهبل ويكـون هـذا العمـق أقـل عنـد الفتيـات الصغيرات.
سؤال: ما وظيفته؟
يسد غشاء البكارة فتحة المهبل لكنه يسمح في نفس الوقت بنـزول دم الحـيض حيـث يوجـد فتحات أو ثقوب صغيرة موجودة فيه.
وهذا الغشاء يفصل بين الأعضاء الجنسـية الخارجيـة-الفـرج- وبـين بدايـة الأعضـاء الجنسـية الداخلية-المهبل- فهو يعتبر بمثابة الحارس على أعضاء الأنثى، والدليل على عذريتها وعفتها.
سؤال: متى يتم تكوين غشاء البكارة؟إن غشـاء البكـارة تولـد بـه الأنثـى فهـو يتكـون خـلال الأسابيع الأولى من تكوينهـا وهـي جنـين داخـل بطـن أمهـا. وينمـو مـع نمـو الجسـم كسـائر الأعضاء.هل يمكن للفتاة أن ترى غشاء البكارة؟في الواقع يصعب عـلى الطبيـب نفسـه رؤيتـه ولا أنصح أبدأ بإجراء مثل هذه المحاولات كالإستعانة بالمرآة أو أدخـال أصـبعها والعبـث فيـه

فقد يؤدي إلى تمزقه وأحياناً يؤدي إلى إتساع فتحة الغشاء.**سؤال: هل لغشاء البكارة أشكال؟**نعم يوجد أكثر من شكل فإما أن يكون١-حلقياً(على شكل دائري)
٢-غربالياً(كالمصفاة بعدة فتحات)
٣-هلالياً(على شكل هلال)
٤-حاجزياً(ذا فتحتين فقط)
٥-مسنناً(حافة غير منتظمة)

سؤال:ما هي أفضل طريقة لفض غشاء البكارة؟هي الطريقة الطبيعية عن طريق إيلاج العضو الذكري.

سؤال: هل يتمزق الغشاء كله منذ أول لقاء؟مع أول إتصال جنسي يتمزق الغشاء عند بعض أجزائه ومع الأيام والإتصال الجنسي تتمزق معظم أجزائه ولا يظهر منه سوا البقايا ومع الولادة فإنه يتمزق كلياً ولا يتبقى منه شي.

غشاء البكارة

يكثر السؤال دئماً عن غشاء البكارة ..؟لذلك سنستعرض كل ماتعلق بذلك الغشاء ...هو عبـارة عن غشاء رقيق من الجلد يفصل بين الثلث الخارجي والثلث الأوسط من المهبل ، مثقـوب في وسطه كي يسمح لدم الدورة الشهرية بالنزول من الرحم إلى الخارج . لـذلك تعـددت أشـكال غشاء البكارة حسب نوع الثقب وأطلقت تسميات وصفية مختلفة لتلك الأشـكال: كـالحلقي والهلالي والمثقب الخ ...أما إذا لم يختفي أي جزء وبقي الغشـاء كـاملا ، فسـوف يفصـح عـن نفسه ويسبب مشكلة مع أول دورة شهرية حيث تتراكم الدماء خلف الغشاء ولابد وقتها من فض ذلك الغشاء بواسطة الطبيب ، أما إذا كان أغلب الغشاء قد اختفـى فربمـا كـان المتبقـي قليلا جدا لدرجة مشككة .

موضع ذلك الغشاء هو على بعد ٢-٢,٥ سـم مـن الخـارج أي نهايـة الثلـث الخـارجي محاطـا ومحافظا عليه بالشفتين الصغرى والكبرى ، أما فض غشاء البكـارة عنـد الزفـاف شيء يسـير لا يسبب ألما كبيرا كما تتصور البنات ولا يحتاج لمجهود شـاق كـما يتصـور الشـباب وكـل مـنهم يهول الأمور ويصعبها ثم يبقى أسيرا لتأثيرها النفسي ويحمل الأمور أكثر مـما تحتمـل ، وكلـما كبر سن الفتاة وقوي ذلك الغشاء سبب ألما أشد بالطبع ، وليس ضروريا نزول كمية كبيرة من الدماء عند فض الغشاء بل أحيانا لا يحدث بالمرة وبمراجعة الشرح السابق فإن فض الغشاء لا يعدو كونه إحداث جرح بتمزيق قطعة من الجلد وإن رقت وتتناسب كميـة الـدماء الناتجـة مع حجم الغشاء المتبقية وكيفية سده للمهبل فإن كان الموجود قليل ولا يسد الطريق أو كان من النوع المطاطي الذي يتمدد مع الضغط ثم يعود مرة أخرى ربما لم ينزل دم بالمرة .

و هنا يجب أن ننوه إلى أن فض غشاء البكارة لا يمكن أن يتم دون إدخال جسم صلب عـبره، و ذلك لتفادي الكثير من المقولات الشعبية المتعلقة بالحوادث و الرياضة و الماء و غير ذلك.

<u>كيف اعرف إني طهرت من الدورة</u>

علامات دم الحيض ثلاثة:

١ - الرائحة تكون منتنة.

٢- اللون يكون أسودا
٣- الرقة يكون ثخينا

٤- دم الحيض لا يتجمد والدم الذي ليس بحيض يتجمد والمرأة تطهرعندما يتوقف دم الحيض ويحدث بعدها الجفاف أو نزول السائل الأبيض أو الأصفر وعادة الدم النازل في فترة الحيض تعرفه المرأة بلونه ورائحته وسخونته وأوجاعه ويعتبر هذا الدم دم حيض، أما إذا كان هناك دم لا تنطبق عليه أوصاف الحيض فإنه استحاضة وبإمكانك الصلاة والصيام والتي يأتيها دم على صفته المعروفة يكون دمها دم حيض وعلى هذا فيثبت لدمها أحكام دم الحيض المعروفة من اجتناب الصلاة والصيام والجماع ولزوم الغسل وقضاء الصوم ونحو ذلك. وأما التي يأتيها صفرة وكدرة فالصفرة والكدرة إن كانت في زمن العادة فحيض وإن كانت في غير زمن العادة فليست بحيض بل إستحاضة.

الأمراض المزمنة

وتأثيرها على حياة المرأة الجنسية

في العادة لا يتطلب علاج حالة مرضية حادة اهتماما بالأداء الجنسي للمريض ما لم يكن ذلك هو الموضوع الرئيسي وفي حالات المرض الخطيرة لا تعطى هذه المسألة أية أولوية.لكن إذا تطورت الحالة الصحية وأصبحت مرضا مزمنا فان النشاط الجنسي يصبح أحد القضايا التي يجب أن تسترعي الانتباه.

لنأخذ على سبيل المثال القضايا الجنسية للمرأة المصابة بسرطان الثدي حيث أن التركيز خلال المراحل الأولى للعلاج يكون على مسألة إنقاذ الحياة وحين تستكمل المرأة المصابة العلاج فأن نشاطاها الجنسي ربما يصبح متأثرا بسبب طاقتها التي أهدرت بعد العلاج الكيماوي و العمليات الجراحية التي خضعت لها ومع ذلك فان حاجتها إلى الاقتراب الحميم من زوجها تصبح ملحة اكثر من أي وقت مضى.

ومن بين الأمراض المزمنة التي تؤثر على النشاط الجنسي للمرأة السرطان،الشلل الدماغي، السكري، ضعف السمع، مرض القلب، أمراض الرئة فقد أحد الأطراف، الحالات النفسية، التهاب المفاصل الروماتيزم، إصابات الحبل الشوكي ، الجلطة الدماغية و ضعف البصر وغيرها.

خيارات العلاج

يمثل ضعف الشهوة الجنسية اكثر الأمور شيوعا لدى عيادات الأخصائيين الصحيين و الممارسين العامين وفي هذه الحالة ينبغي على الطبيب أن يبحث ما إذا كان سبب الضعف ناجما عن أعراض جانبية كالاكتئاب، خلل في الهرمونات أو أمراض جسدية.

وتكون الأسباب في بعض الأحيان اكثر تعقيدا حيث أن المرأة ربما تعرضت في حياتها إلى التحرش أو الإساءة الجنسية وهناك أسباب أخرى قد يكون لها علاقة بشريك الحياة بما في ذلك عدم الانسجام، النزاع، الخوف من التقرب منه أو العدوانية ويعتمد العلاج في هذه الحالات على الأسباب التي أدت إلى هذه الحالة.

يمكن تجاوز الإعياء والضعف بدرجات معينة ويمكن للأنثى أن تكون قادرة على تحديد الفترات التي تكون فيها اكثر حيوية خلال النهار.

ويعتمد هذا في كثير من الأحيان على أنماط النوم وطرق العلاج وتناول الأدوية و تشمل أساليب المحافظة على الحيوية (الطاقة) اخذ قسط من القيلولة أثناء النهار.

يمكن معالجة الشد والضيق العضلي بأخذ حمامات ساخنة أو حمامات بخار وغيرها والحرارة كفيلة بتخفيف التوتر وإرخاء العضلات المؤلمة.وكذلك إراحة المفاصل ومن الأهمية بمكان الأخذ بعين الاعتبار بان المياه الحارة لا تناسب بعض المرضى أما التشنجات العضلية فيمكن التغلب عليها بتناول مضادات التشنج قبل ممارسة الجنس.

يمكن السيطرة على الألم أثناء العملية الجنسية من خلال وضع مواعيد للجنس حيث تكون الأعراض في حدودها الدنيا كذلك يمكن تناول الأقراص المسكنة أو المضادة للتشنج قبل العملية وغير ذلك .إصابات الحبل الشوكي لا تتدخل فسيولوجيا في قدرة المرأة على الحمل وعلى الرغم من توقف العادة الشهرية لستة أو ثمانية شهور بعد الإصابة تستمر إمكانية الحمل لدى المرأة المصابة.وفي العادة تستأنف العادة الشهرية المنتظمة في الوقت المناسب لكن الحمل في هذه الحالة معه أخطار مثل أي حمل آخر وكذلك الولادة ولكن الأطباء المختصين يستطيعون مساعدة المرأة المصابة أثناء حملها وولادتها بسلام.

يمكن القول أن المرض المزمن أو الإصابة لا تؤدي حتما إلى إنهاء حياة يمكن القول أن المرض يمكن القول أن المرض المزمن أو الإصابة لا تؤدي حتما إلى إنهاء حياة المرأة الجنسية حيث أن الكثير من النساء المصابات يعتبرن الجنس والألفة مع أزواجهن شيئا مهما في حياتهن، ومن الأهمية بمكان للأطباء المعالجين تناول الهواجس الجنسية لدى المريضات و عدم إغفال هذه الأمور.

نقص هرمون يضعف الحالة الجنسية

توصل فريق من الباحثين الاستراليين إلى أن أى انخفاض يحدث فى هرمون الغدة الكظرية قد يسبب ضعفا فى الرغبة الجنسية لدى السيدات اللاتى لم يبلغن سن الخامسة والأربعين.

والهرمون المشار إليه هرمون معقد يسمى sulphate dehydroepiandrosterone يفرز بشكل طبيعى فى الغدة الدرقية عند الرجال والنساء على السواء، ويمكن إنتاج هذا الهرمون أيضا بشكل صناعى.

وقام فريق البحث بإجراء هذه الدراسة على ١٤٢٢ امرأة من أعمار مختلفة، وتم التوصل إلى أن انخفاض مستوى الأستروجين ليس له أية علاقة بانخفاض الرغبة الجنسية عند النساء أقل من سن ٤٥ سنة، ولكن هناك علاقة قوية بين ضعف الاستجابة الجنسية وإفرازات الغدة الكظرية عند بعض السيدات من نفس السن.

وقد كان الاعتقاد الشائع قبل ذلك ان فقدان الرغبة الجنسية عند المرأة نابع من أسباب نفسية قد ترجع إلى سوء معاملة الزوج أو وحشيته فى التعامل أثناء العملية الجنسية لذلك تفقد المرأة رغبتها فى ممارسة الجنس، ولكن الآن أصبح هناك يقينا بين بأن نقص الهرمونات سبب رئيسى لفقدان الرغبة الجنسية علاوة على الأسباب النفسية.

وقد ورد فى إحدى التقارير أن فقدان الرغبة الجنسية أصبح مرض العصر عند النساء الأمريكيات، وأن السيدات اللاتى كن يستمتعن بالجنس مع أزواجهن أصبحن لا يبدين به اهتماما رغم بقاء مشاعر الحب لأزواجهن كما هى، فهناك حوالى ٢٤ مليون امرأة أمريكية لا تعطى للجنس أى اهتمام فى حياتها.

وترى د. إيلينا كامل الأستاذة بجامعة شيكاغو أن يقدم العمر يحد من الشهوة الجنسية وذلك أمر طبيعى، ولكن خروج المرأة لسوق العمل الذى أصبح مسئولية إضافية فوق ما تقومه كزوجة ومربية للأولاد جعلها تصبح أكثر سلبية داخل غرفة النوم فقد أصبح الجنس بالنسبة لها عملا روتينيا يفتقد المتعة والرغبة بمرور الوقت، لذا فلا بدكلم مع الزوج ومراجعة النفس من أجل السيطرة على علاقتهما الجنسية لأن السكوت على المشكلة لا يمكن أن يحلها.

أمراض للنساء فقط

تحدث التهابات كثيرة في المهبل تنتج عنها حالة من القلق والتوتر، والحكاك وسيلانا مهبليا كريه الرائحة. هذه الأمراض تعتبر شخصية وقلما تبحث علنا، لذلك لا غنى عن خبرة الطبيب ومعرفته.إليك سيدتي الأسباب المؤدية إلى هذه الأعراض..**التهاب المهبل البكتيري**

أحيانا يكون سبب الالتهاب الذي يفضي إلى الحكاك والإفرازات الكريهة نفس نوع البكتيريا المسبب للدمامل والحنجرة المقرحة ، ويمكن لهذه البكتيريا أن تنمو في المهبل ، كما أنها قد تنمو في كل أنحاء الجسم.

ولا توجد مشكلة في علاجها حيث يمكن الشفاء منها عن طريق العقاقير المضادة للجراثيم وعقار السولفا. وغيرها من العقاقير التي يمكن ان يصفها الطبيب المعالج.

التهاب الفرج اللعابي

وهذا الالتهاب يتسبب في حدوثة اللعاب، وتنتقل العدوى بواسطة اللحس "لحس الفرج "وهو اتصال جنسي بالفم وتنتقل العدوى من لعاب الطرف الأخر، ويتم العلاج عن طريق تناول عقار مضاد للجراثيم، او غيرة من العقاقير التي قد يصفها الطبيب.

اما اذا اكتشف الطبيب ان اللعاب نفسه المهيج لهذا المرض فأنه ينصح الزوجين بالكف عن هذه العادة.

شيخوخة المهبل

إن أنسجة المهبل والغشاء المخطي يقويهما هرمون الاستروجين، ولكن عند سن اليأس يبدأ هذا الهرمون بالتراجع، فكثير من النساء في هذه المرحلة يعانين من سقم المهبل، وكذلك بعد عملية استئصال المبايض قد تعاني بعض النساء من هذه المشكلة، وتكون الأعراض بين الجماع المؤلم والحكاك والسيلان المتزايد ، واحيانا النزف .أما العلاج فيكون عن طريق الاستروجين في شكل مستحضرات أو جيوب.

مرض المبيضات

والسبب في هذا المرض فطر أشبه بالخميرة ، وتكون أعراضه حكاكا شديدا وورما ، وقد يتسبب هذه المرض عن التهاب في الفرج ، وأعراضه تكون في إفراز أبيض جيني له رائحة كريهة ، قد يكون الجماع أثناء الإصابة مؤلما ، وكثرة التبول ، يمكن أن يحدث أيضا إذا تعالجت المرأة بمضادات البكتيريا من مرض أخر ، ويكون العلاج بالتحاميل المتلفة للفطر .

فهرست